


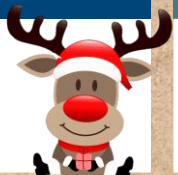
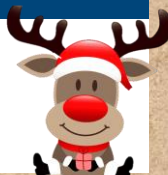




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet Rap a la marinera Enciam i olives verdes amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Mongetes seques amb patates  🍷 Truita francesa Bufet d'amanida <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b> 	Sopa de brou amb pasta  Estofat de vedella amb salsa i xampinyons  Pa blanc Fruita de temporada	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
9	10	11	12	13
🍷 Mongeta tendra amb patata  🌱 Espirals amb bolonyesa de soja  Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Cigrons estofats amb carbassa  <b>Pollastre</b> amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga <b>Pa integral</b> Fruita de temporada 	🍷 Paella de peix i marisc  🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE'  Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures  <b>Llom</b> rostí amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Espaguetis gratinats amb verdures  Llenguadina a la llimona  🍷 Carbassó arrebossat  Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures  🍷 Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE'  Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons  Estofat de <b>gall d'indi</b> Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'  🍷 <b>Botifarra</b> al forn  🍷 seques amb all i julivert  Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de Nadal  <b>Pollastre</b> a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE'  <b>Pa integral</b> Boletes de xocolata 	🍷 Arròs a la napolitana  Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE'  Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
<b>Vacances de Nadal</b> 				



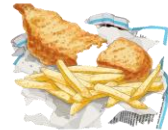


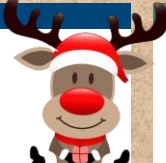




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet Rap a la marinera Enciam i olives verdes amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Mongetes seques amb patates 🍷 Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Sopa de brou amb pasta Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
9	10	11	12	13
🍷 Mongeta tendra amb patata 🌱 Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	🍷 Cigrons estofats amb carbassa <b>Pollastre</b> amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	🍷 Paella de peix i marisc 🍷 Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures <b>Llom</b> rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona 🍷 Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures 🍷 Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Estofat de <b>gall d'indi</b> Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' 🍷 <b>Botifarra</b> al forn 🍷 Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de Nadal <b>Pollastre</b> a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Boletes de xocolata	🍷 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
<b>Vacances de Nadal</b> 				





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Rap a la marinera</p> <p><b>2ª Opció:</b> Lluç a la romana</p> <p>Enciam i olives verdes amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>🍷 Mongetes seques amb patates</p> <p>🍷 Truita francesa</p> <p><b>2ª Opció:</b> Truita de patata</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p><b>logurt natural</b></p> 	<p>Sopa de brou amb pasta</p> <p>Estofat de vedella amb salsa i xampinyons</p> <p><b>2ª Opció:</b> Llom a la planxa</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>
9	10	11	12	13
<p>🍷 Mongeta tendra amb patata</p> <p>🌱 Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p><b>Pollastre</b> amb salsa de porros</p> <p><b>2ª Opció:</b> Nuggets de pollastre</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>🍷 Paella de peix i marisc</p> <p>🍷 Truita de carbassó</p> <p><b>2ª Opció:</b> Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Llom</b> rostint amb salsa</p> <p><b>2ª Opció:</b> Llibrets de llom</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p><b>street food</b></p> <p><b>Fish and chips</b></p> 
16	17	18	19	20
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>🍷 Truita de patata i ceba</p> <p><b>2ª Opció:</b> Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Estofat de <b>gall d'indi</b></p> <p><b>2ª Opció:</b> <b>Pit de gall d'indi</b> a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>🍷 <b>Botifarra</b> al forn</p> <p><b>2ª Opció:</b> Llom a la planxa</p> <p>🍷 Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p><b>logurt natural</b></p>	<p>Sopa de Nadal</p> <p><b>Pollastre</b> a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>Boletes de xocolata</p> 	<p><b>street food</b></p> <p><b>Pizza italiana</b></p> 
23	24	25	26	27
<p><b>Vacances</b></p> <p><b>de Nadal</b></p> 				





# Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



**Esmorzar 25%**

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



**Dinar 35%**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.

### Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



**Berenar 10%**

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



**Sopar 30%**

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

## Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.



# És temps de porros



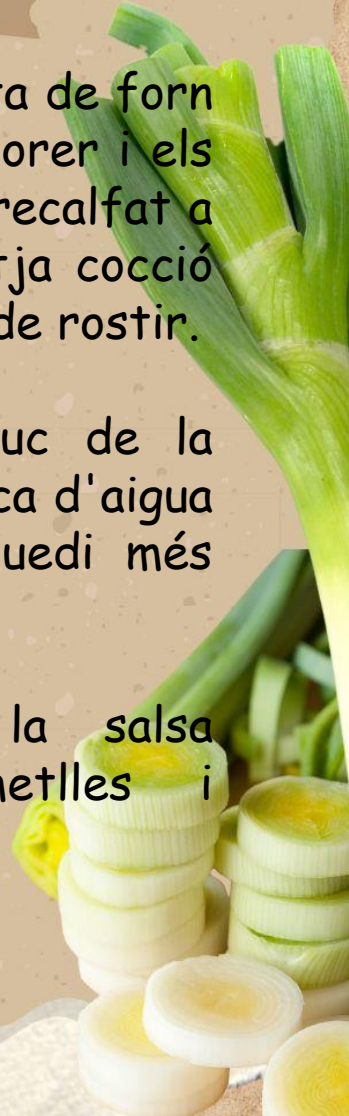
1 Kg de pollastre  
2 Porros  
1 Ceba  
50 ml Vi blanc  
2 Alls  
Ametlla llaminada  
Llorer  
Sal i pebre al gust

## Recepte: Pollastre amb salsa de porros

- ✓ Posar el pollastre en una safata de forn i afegir la ceba, el porro, el llorer i els alls picats, rostir en el forn precalfat a 180° durant 30 minuts. A mitja cocció afegir una mica de vi i acabar de rostir.
- ✓ Retirar les verdures i el suc de la safata del forn, afegir una mica d'aigua i triturar. Perquè la salsa quedi més fina passar pel xinès.
- ✓ Napar el pollastre amb la salsa resultant. Fregir les ametlles i distribuir-les sobre la salsa.

## Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera s/gluten</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pollastre amb fideus s/gluten</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals s/gluten amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis s/gluten gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arebrossat s/gluten</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Llenties s/gluten estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons s/gluten</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa amb pasta s/gluten</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Postre especial s/gluten</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pollastre amb fideus s/ou</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals s/ou amb bolonyesa de soja i formatge s/ou</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis s/ou gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat s/ou</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa amb pasta s/ou</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Postre especial s/ou</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pollastre amb fideus</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt s/lactosa</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis saltejats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat s/làctics</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de Nadal</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Postre especial s/làctics</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>



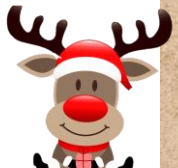




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pollastre amb fideus</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella marinera (Brou natural)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt de soia</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis saltejats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat s/làctics</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de Nadal</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Postre especial s/làctics</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	4 Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	5 <b>Festiu</b>	6 <b>Festiu</b>
9 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	10 Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros s/amejlla Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa blanc Fruita de temporada	11 Paella marinera (Brou natural) Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	13 Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	18 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	19 Sopa de Nadal Pollastre al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Postre especial s/f.secs	20 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23 <b>Vacances de Nadal</b> 	24	25	26	27






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pollastre amb fideus</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de porros</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Guisat de gall dindi</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de Nadal</p> <p>Pollastre a la catalana</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de Xocolata</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> <p></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Llom rostit amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
<b>Vacances de Nadal</b> 				




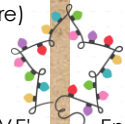


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	3 Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	4 Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	5 <b>Festiu</b>	6 <b>Festiu</b>
9 Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	10 Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga Pa integral Fruita de temporada	11 Paella marinera Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	13 Espaguetis gratinats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	18 Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	19 Sopa de Nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Boletes de Xocolata	20 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23 <b>Vacances de Nadal</b> 	24	25	26	27

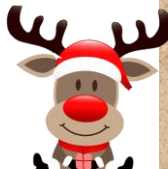




Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolana Rap a la marinera Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Mongetes seques amb patates Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Sopa de pollastre amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patates Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons amb carbassa Pollastre amb salsa de porros Tomàquet al forn amb orenga Pa integral Fruita de temporada	Paella marinera (Brou natural) Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral logurt de soia	Espaguetis saltejats amb verdures Llenguadina a la llimona Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb crostons Guisat de gall dindi Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' Hamburguesa vegetal Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Sopa de Nadal (Brou de pollastre) Pollastre a la catalana Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Postre especial s/làctics	Arròs a la napolitana Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
<b>Vacances de Nadal</b> 				






Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Festiu</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>Festiu</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Rollets de primavera</p> <p>Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella marinera</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de Xocolata</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>23</b></p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> 	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Rollets de primavera</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mongetes seques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p><i>Festiu</i></p>	<p>6</p> <p><i>Festiu</i></p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Espirals amb bolonyesa de soja</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Rollets de primavera</p> <p>Tomàquet al fom amb formatge en pols i orenga</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis gratinats amb verdures</p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Llegums estofats amb verdures</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Pa integral</p> <p>Boletes de Xocolata</p>	<p>20</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Rollets de primavera</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p><i>Vacances de Nadal</i></p> 	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>







Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb oli i orenga Rap al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata saltejada amb bacó Truita francesa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de pollastre amb fideus Vedella a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
9	10	11	12	13
Bledes amb patates Hamburguesa a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Patata amb carbassa oli i orenga Pollastre al forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs saltat amb pernil Truita de carbassó s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de fideus Llom rostit s/salsa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Espaguetis amb bròquil i xampinyons Llenguadina al forn Carbassó arrebossat Pa blanc logurt natural s/sucre
16	17	18	19	20
Llenties i patata Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Crema de porros s/ceba amb crostons Gall dindi a la planxa amb xampinyons Pa blanc logurt natural s/sucre	Coliflor amb patata i 'OOVE' Botifarra al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Sopa de Nadal Pollastre a forn Enciam i cogombre amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre	Arròs saltat amb bacó Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural s/sucre
23	24	25	26	27
<b>Vacances de Nadal</b> 